

# Swiss-Ski Skills – Entraînement hors neige: Cyclisme – Pumptrack (F2)

But de cet exercice: faire tout le pumptrack seulement avec des mouvements de pompes (sans pédaler).

## Exercices de base

- Seulement avec la roue avant: tirer la roue avant en haut de la bosse, presser la roue avant vers le bas.
- Seulement avec la roue arrière: décharger la roue arrière en allant vers le haut de la bosse, charger la roue arrière vers le bas (tendre les jambes).
- En combinaison: en direction du haut de la bosse, d'abord décharger la roue avant, puis la roue arrière. Idem en redescendant: presser d'abord la roue avant, puis la roue arrière.



**Remarque:** Déplacer constamment le centre de gravité légèrement en avant et en arrière, afin de gagner en vitesse.

## Variantes

- Sur différents sols (asphalte, plastique, terre, etc.).

## plus difficile

- Sur des tronçons plus difficiles, plus longs.

## Formes d'organisation

- Comme poste dans un parcours.
- Comme poste dans un jeu d'échelle.

---

Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**